

ながた整体院便り

2018年 12月号

何かとあわただしい年の暮れになりました。
年の瀬を迎えて皆様いかがお過ごしでしょうか？

寒さもいよいよ本番ですね。
暖冬とは言われていますが・・・？
寒さに負けず、体調にはご注意ください。

当院は一人ひとりのお客様に真剣に対応させていただくため、
完全予約制とさせて頂いております。
ご予約はお電話にてお願いいたします！



ながた整体院
愛知県長久手市香桶1420番地 院長 永田淳士
TEL : 0561-63-2335
HP : <http://www.nagata-seitai.com>

あ、たが〜厚揚げのトロトロ煮

材料

- 厚揚げ 200g
- とろもも 250g
- 片栗粉 適量
- しめじ 1パック
- しょうゆ 大4
- △水 → 500ml
- △せとら → 大2
- △せけみりん → 各大3
- △たごのえ → 小1
- △しょうが干切り → 1/2かけ

作り方

- フライパンに多めの油で厚揚げと鶏肉を強火で焼く
- 焼き色がついたら、しょうゆを金局肌から入れて、しめじも入れる△を入れる
- 中火でぐつぐつ7分くらい煮て完成!!!

日本全国茶店旅

岐阜県 長良川

ゆ、くり、のんびりー
美味しいコーヒーとケーキで
贅沢な時間を...
←ケーキの種類も
たくさん♡♡♡

TEL 058-215-6890

《知ってる??》 「サンタコースは？」

実は!!! サンタコースのモデルは
実在した人物で、4世紀のトルコに
いた司祭セント・ニコラスという人です。
彼は貧しい家の煙突にコインを
投げ入れたことから、サンタは煙突
からやってくるというストーリーが
生まれたそうです。☆☆☆

なぞ? なぞ? Q クリスマスツリーの一番上に飾られている
食べ物って何?
① 厚揚げのとろろにあるよー♡♡